**ELLE 2019**

**FRUMUSEȚE**

**Cât de important este să folosești vitamina E în rutina de îngrijire a tenului**

În ultimul timp în industria frumuseții se pune accentul pe vitamine și ingrediente care promit să ne facă pielea perfectă, printre acestea numărându-se și vitamina E.

**16 decembrie 2019** **de L G**

Vitamina E este foarte populară în ultimul timp, atât sub formă de capsule, cât și ca ingredient folosit pentru diferite produse de îngrijire. Dacă vrei să afli mai multe despre aceasta, citește în continuare tot ce trebuie să știi despre vitamina E.

**Ce este vitamina E?**

Vitamina E sau mai bine spus alfa-tocoferol (forma pe care organismul nostru o poate asimila) este de obicei produs sintetic, însă poate fi întâlnită și în anumite produse naturale precum avocado și dovleac. Acest ingredient este folosit cel mai adesea în formă de capsulă, ulei sau cremă.

**Care sunt beneficiile vitaminei E?**

Vitamina E păstrează prospețimea lichidelor din piele. Mai exact, ajută la păstrarea acelei bariere protective a pielii. Astfel, ajută la refacerea micilor crăpături care pot face ca hidratarea pielii să se piardă, ducând la o senzație de uscăciune. **Practic, vitamina E permite pielii să păstreze mai mult hidratarea, mult mai mult față de momentele în care nu folosești produse cu acest ingredient.**

Vitamina E are și rolul unui antioxidant, reușind să țină la distanță radicalii liberi periculoși, ajutând totodată la menținerea unui nivel optim al sebumuului, prevenind apariția punctelor negre. Acest ingredient ajută la păstrarea unei pieli fine, chiar dacă ești expusă razelor UV sau unui nivel ridicat de poluare. **De obicei, este recomandată combinarea ei cu vitamina C, iar alături de ele trebuie să folosești produse cu factor de protecție solară.**

**Efecte adverse ale vitaminei E**

Dacă alegi să folosești o formulă pură, sub formă de capsulă pe care o aplici direct pe piele, vitamina E poate duce la apariția unei dermatite, mai ales în cazul pielii sensibile sau a pielii subțiri din jurul ochilor. **Totodată, ar putea agrava acneea și tocmai de aceea este în general recomandată doar tenului normal sau uscat.**

**Cum să folosești vitamina E**

Deoarece teama cea mai mare este ca vitamina E să nu blocheze porii, este important să știi că de obicei se găsește într-o concentrație destul de mică în produse. Acesta este modul recomandat în care să folosești vitamina E, însă dacă preferi să încerci varianta capsulă, în formulă pură, este bine să testezi pe o porțiune mai mică de piele. **Totodată, dacă ai o cicatrice sau o zonă pe care vrei să o tratezi, acolo este indicat să aplici vitamina E în formulă pură. În rest, încearcă să folosești un serum cu o concentrație mai mică.**

Nu folosi niciodată vitamina E în combinație cu retinol sau vitamina A. Aplică produsul o singură dată pe zi sau chiar o dată la două zile, doar seara.

**Cum să ai un ten perfect, în funcție de vârsta ta**

Oricât ne-ar plăcea să credem că putem folosi produsele preferate pentru îngrijirea tenului toată viața, trebuie să luăm în considerare faptul că pielea noastră se află într-o continuă schimbare.

**06 decembrie 2019** **de ELLE.ro**

Dacă obiectivul este să menținem o strălucire tinerească în anii noștri de aur și să arătăm la fel de bine în fiecare deceniu, trebuie să ne adaptăm regimul de îngrijire a pielii la numărul de lumânări de pe tort. **Ți-am pregătit o listă a produselor pe care ar trebui să le folosim în anii 20, 30, 40 și nu numai.**

**0+ : SPF**

Pielea ta iți va fi recunoscătoare dacă începi să folosești cremă cu protecție solară încă din primii ani de viață. **Fie că o incluzi in crema hidratantă sau stratificată sub fondul de ten, folosește SPF de cel puțin 30 în fiecare zi pentru a preveni liniile fine și petele solare.**

**20+ : Alpha hidroxi acizi S (AHAS)**

Oricât de frustrant ar fi, nu este neobișnuit să te lupți cu acneea chiar și la 20 de ani. **Un exfoliant blând te va ajuta să iți păstrezi tenul neted și strălucitor, în timp ce va stimula producerea de colagen pentru a-ți menține pielea hidratată.** Caută produse de curățare, seruri și creme hidratante cu acid glicolic sau acid lactic pentru a obține o piele tinerească.

**30+ : Retinol**

La 30 de ani apar schimbări majore în organism. **Te confrunți cu un nivel scăzut de hormoni, prin urmare, colagenul și elastina, proprietățile responsabile pentru tinerețe și vitalitate, scad ducând la lipsa fermității pielii.** Soluția este retinolul, un derivat din vitamina A, care stimulează producerea de celule noi, sănătoase, luminează hiperpigmentarea și tratează și previne ridurile. Folosește-l seara pentru un ten cu aspect mai tânăr dimineața.

**40+: Antioxidanți**

Conform dermatologilor, după 40 de ani rata de producere a celulelor este de doua ori mai lentă decât în cei 20 de ani, ceea ce înseamnă că tenul este mai predispus la apariția de cicatrici, riduri și pete pigmentare. Antioxidantii ocupă un rol crucial în această perioadă, deoarece ajută la protejarea pielii de radicalii liberi care provoacă semne vizibile de îmbătrânire.**Încercați produse ce conțin vitamina C, vitamina B și resveratrol, pe lângă o alimentație bogată în nutrienți precum afine, zmeură și struguri, da, aici intră și vinul.**

**50+: Uleiuri**

Accentul pică pe hidratare la această vârstă.**Renunță la toate produsele care nu conțin uleiuri și pregătește-te să îmbrățișezi formule concentrate bogate în nutrienți.** Vorbim despre uleiuri faciale, demachiante cu ulei, creme hidratante pe bază de ulei și chiar ulei de nucă de cocos. Toate vor ajuta la hidratarea necesară pentru o piele mai flexibilă.

**60+: Ceramide**

Acesta este momentul în care trebuie să recurgem la artileria grea. Deși nu este la fel de popular ca acidul hialuronic sau retinolul, acest ingredient este esențial în menținerea unui aspect plăcut al pielii. **Pentru referință, ceramidele sunt molecule lipidice care țin celulele pielii laolaltă, formând un strat protector care menține tenul hidratat și frumos. Când sunt infuzate în piele, acestea pot ajuta la refacerea lipidelor naturale care se pierd din cauza arsurilor solare.**

**Go Beautiful, crema de care toate femeile au nevoie**

Succesul vine atunci cand te simti bine in pielea ta. Iar pentru asta trebuie sa fii constienta de calitatile tale. Un aliat de nadejde al femeilor care vor sa atinga culmile perfectionismului este crema hidratanta Go Beautiful.

**02 decembrie 2019** **de ELLE**

Cine poate sti mai bine de ce are nevoie o femeie decat o alta femeie? Lora, un artist consacrat pe scena din Romania, a decis ca succesul sau trebuie sa inspire si alte femei. Ambitia si determinarea de care a dat dovada pana acum vin dintr-o mare incredere in sine. Cand stii ca te poti baza pe tine insati, rezultatele pe care le obtii sunt impresionante.

Asa s-a nascut brandul [Girls Own Cosmetics](https://girlsowncosmetics.ro/). Creat de o femeie pentru femei, produsele din aceasta gama sunt menite sa evidentieze frumusetea naturala a fiecareia dintre noi. Formula cremei Go Beautiful, spre exemplu, nu este doar inedita, ci si eficienta. Lora a pornit de la principiul ca o crema de fata perfecta este cea care se adapteaza tenului tau. Dupa ce a rasfoit retetarul mamei sale, fosta farmacista, a ales cateva ingrediente care sunt menite sa confere pielii suplete si delicatete.

Asa a aparut primul produs – [crema hidratanta](https://girlsowncosmetics.ro/" \t "_blank) de zi, un produs in compozitia caruia am ales ingrediente in care cred si asta datorita faptului ca s-au dovedit cu adevarat magice de-a lungul timpului. Mi-am dorit sa imi folosesc experienta in beneficiul tuturor femeilor, din iubire pentru frumusete si feminitate. Femeile puternice se pun in valoare una pe alta!', spune artista.

Go Beautiful este, asadar, un prim produs din gama Girls Own Cosmetics, brand care pune in prim-plan selectia atenta a ingredientelor. Tocmai de aceea, crema nu contine silicon, parabeni, uleiuri minerale, etanolamine sau ftalati, reteta fiind perfectionata cu ajutorul unei echipe de specialisti alcatuita din chimisti si cercetatori in domeniul cosmetic si testata dermatologic conform normelor UE.

Crema a fost conceputa special pentru a-i oferi tenului tau boost-ul hranitor de care are nevoie zi de zi. Pentru asta a fost nevoie de o serie de ingrediente alese atent datorita calitatilor lor si a rezultatelor demonstrate in ceea ce priveste beneficiile aduse pielii.

Astfel, laptisorul de matca, urea, untul de shea, ceara de albine, sunt completate de un ingredient cosmetic nou, biospinde hydractyl – un activ natural derivat din miere, care are o compozitie similara cu factorul natural de hidratare al pielii (NMF), dupa cum sustin specialistii. Ceea ce il face revolutionar este faptul ca fiecare particula actioneaza ca un micro-burete, retinand substanta activa si eliberand-o treptat in piele. Astfel, pielea ramane hidratata o perioada indelungata de timp, fapt demonstrat si de testele dermatologice realizate pentru crema, care au dezvaluit un grad de hidratare de pana la 24 ore.

Lora si-a dorit foarte mult ca unul dintre ingredientele de baza sa fie uleiul de migdale dulci: Am descoperit uleiul de migdale dulci acum aproximativ 7 ani, indragostindu-ma de efectul emolient si regenerant pe care il are asupra pielii. A facut mult timp parte din rutina mea de ingrijire, asa ca atunci cand am creat crema Go Beautiful, nu avea cum sa lipseasca din formula acesteia!'

De asemenea, compozitia este imbogatita cu un complex de vitamine – A, E, F si C -, care ajuta tenul sa lupte cu radicalii liberi si ii ofera luminozitate si ferminate.

Liantul tuturor acestor esente magice este apa de trandafir, care isi lasa subtil amprenta olfactiva inca de la deschiderea recipientului, inspirand prospetime si delicatete. Crema Go Beautiful ofera o intreaga experienta, de la cutia inscriptionata cu mesajul creatoarei sale, continuand cu perla roz – o adevarata bijuterie pentru ten, si incheind cu formula usoara, dar intens hidratanta, a carei utilizare va deveni cu siguranta momentul tau favorit de rasfat pentru piele.

[Crema Lorei](https://girlsowncosmetics.ro/) este un produs de care orice femeie are nevoie in fiecare zi pentru a fi frumoasa si pentru a-si mentine tineretea tenului.

**Beneficiile și efectele secundare ale acidului salicilic**

Tratamentele cu acid salicilic pot fi făcute în confortul propriei locuințe, fără a merge la o clinică de specialitate, însă înainte de a face o exfoliere cu acest produs, iată ce ar trebui să știi.

**28 noiembrie 2019** **de L G**

**Dacă ai probleme cu acneea, sigur ai mai auzit până acum de acid salicilic, acest ingredient regăsindu-se în majoritatea produselor care tratează această problemă.** Acesta face parte din grupa beta hidroaxicizilor și în ultimul timp este folosit mai ales pentru exfolierea pielii.

Inițial aceste exfolieri chimice se făceau doar la saloanele specializate, însă în ultimul timp au apărut produse care conțin acest ingredient activ, printre cele mai populare produse numărându-se și măștile de tip peel off.

**Beneficii**

Acidul salicilic îndepărtează celulele moarte, bacteriile și uleiurile care pot provoca acneea. În plus, are abilitatea de a exfolia pielea prin modificarea conexiunilor intercelulare. Ingredientul are și proprietăți antiinflamatorii, dacă este folosită o concentrație scăzută.

**De obicei, este recomandat persoanelor care vor să trateze acneea, melasma și petele solare.**

**Efecte secundare**

La fel ca în cazul oricărui produs, acidul salicilic are și efecte secundare și tocmai de aceea este contraindicat persoanelor cu alergie la salicilați, isotretinoin sau celor care au [dermatita](https://www.unica.ro/sanatate/dermatita-simptome-42065) activă sau iritații vizibile. Totodată nu este recomandat femeilor însărcinate.

**Este bine de știut că acest acid nu este un exfoliant puternic, așadar efectele secundare nu sunt așa multe, însă printre ele se numără roșeața, o ușoară senzație de usturime și o sensibilitate mai ridicată la razele soarelui.**

**Diferența dintre produsele folosite acasa și tratamentul făcut la medicul dermatolog**

Tratamentele pe care le vei găsi în magazine pot avea o concentrație scăzută de acid. Exfolianții chimici folosiți de medicii dermatologi au un concentrat de 20-30%, însă pentru aplicarea lor este nevoie de un consult amănunțit. **Medicul sau persoana care face această procedură trebuie să știe tipul tenului tău și metodele de îngrijire pe care le folosești pentru a determina ce concentrație ți se potrivește cel mai bine.**

Întotdeauna cere sfatul medicului înainte de a aplica un acid acasă și fii mereu atentă la timpul recomandat dacă este vorba despre un produs peel off.

**La ce să te aștepti când folosești acest acid**

Așa cum spuneam anterior, acidul salicilic face parte din familia beta hidroxiacizilor și îl vei găsi și cu această etichetă. În mod normal nu ar trebui să simți senzații de arsură și nu ar trebui să apară iritații, însă dacă observi aceste efecte secundare întrerupe tratamentul și consultă medicul.

**Cum să folosești acidul salicilic**

Acidul salicilic trebuie folosit seara (dacă îl aplici singură). **Dacă îl folosești simplu, nu ca mască peel off, nu trebuie să îl îndepărtezi, ci îl poți lăsa să acționeze toată noaptea.**

Primul pas înainte de aplicarea acestui produs este să te demachiezi. Folosește apoi un gel de curățare și asigură-te că tenul este curat și complet uscat înante de aplicare. Pentru întregul ten sunt suficiente 2-3 picături din produs, însă este bine să verifici întotodeauna și instrucțiunile scrise pe ambalaj.

Așadar, dacă suferi de acnee sau pete pigmentare și până acum nu ai folosit acest ingredient, îl poți încerca, deoarece vei vedea cu siguranță rezultate.

**Cum să-ți tai singură bretonul**

De multe ori, decizia de a-ți face breton este una impulsivă, fie simți că ai nevoie brusc de o schimbare, fie te-a sedus coafura unei actrițe dintr-un film recent. Indiferent de motiv, înainte să te apuci de tuns, e important să ții cont de câteva tips-uri și poate a doua zi nu vei regreta bretonul.

**22 noiembrie 2019** **de L G**

Îmi amintesc prima oară când mi-am tuns singură bretonul. Părea că încep bine, dar rezultatul a fost dezastruos și, pe măsură ce încercam să corectez greșeala, tâind dintr-o parte în alta, pe măsură ce arătam mai caricatural. **S-a lăsat cu multe lacrimi amare și luni întregi de prins bretonul cu cleștișor. De aceea, pentru următorul meu experiment am decis să apelez la un expert pentru a aduna câteva tips-uri pe acest subiect.**

Bretonul e apanajul tinereții și-l recomand fetelor care vor să se descotorosească optic de cativa ani. Iar un breton bine tăiat și aranjat poate ajuta o fizionomie atunci cand vorbim despre o frunte îngustă sau de un nas proeminent din profil', spune Geta Voinea, unul dintre cele mai sonore nume din lumea hairstyling-ului autohton. **Însă înainte de a decide să te apuci de tuns, gândește-te bine de ce vrei breton? Cât timp ai sa-l îngrijești și să îl stilizezi? Pentru că bretonul este precum spranceana tatuată: îți schimbă complet look-ul deși, din fericire, nu e permanent. Desigur, e de preferat să apelezi la un expert pentru puns în general, dar dacă totuși vrei să o faci cu mâna ta, trebuie să iei în considerare niște sfaturi pentru a preveni un eventual dezastru'**, ne sfătuieșteGeta Voinea.

**Tunde bretonul pe părul uscat**

Atunci când este ud, părul se modelează altfel și dacă nu ai experiență suficientă în domeniul frizeriei, e posibil să-ți tunzi bretonul mult prea scurt. **De asemenea, e indicat să îl usuci cu o perie înainte de a taia pentru că textura părului tău poate influența felul în care se așează părul, în special dacă este ondulat sau dacă ai vârtejuri.** Poți aplica chiar și puțin ulei sau fixativ pentru a a evita migrarea firelor și greșelile.

**SĂNĂTATE**

**Care sunt băuturile care pot crește riscul de a face diabet**

Diabetul este una dintre afecțiunile cronice care afectează un număr foarte mare de oameni.

**23 decembrie 2019** **de B I**

Diabetul face parte din afecțiunile des întâlnite la persoanele din jurul nostru, iar acesta poate fi de tip I și de tip II.

**Cercetătorii ne spun că persoanele care beau cantități destul de mari de băuturi îndulcite au un risc mai mare cu 16% de a face diabet de tip II față de persoanele care le evită.** Iar dacă te gândești că sucurile care nu conțin zahăr te vor ajuta, ei bine, te înșeli, deoarece ele conțin alte ingrediente, la fel de periculoase.

**Înainte de toate, trebuie să ai grijă la alimentația pe care o ai și la stilul de viață. În acest sens, ar trebui să consumi multe fructe, legume și cereale, și, totodată, nu ar trebui să faci excese și să dormi suficient în fiecare seară.** Cu toate acestea, dacă sesizezi anumite semne ale prediabetului, cum ar fi acumularea unui număr neobișnuit de kilograme, îți este mereu sete, ai poftă de dulciuri sau nu reușești să te odihnești cum trebuie, atunci ar trebui să mergi la medic.

**Cercetătorii ne atenționează cu privire la faptul că organismul nostru simte diferența între a mânca un măr și a bea un suc îndulcit. Persoanele care beau băuturi îndulcite artificial au un de risc 18% de a face diabet de tip II.**

**Pe lângă asta, aspartamul este unul dintre cei mai cunoscuți îndulcitori artificiali, iar el se poate regăsi într-o mulțime de alimente, iar aici putem vorbi despre sucuri acidulate, dulciuri, cereale, vitamine și chiar medicamente. Dacă vei consuma o perioadă mai lungă alimente care conțin aspartam, te vei confrunta cu diferite simptome, de la dureri de cap sau amețeli.** Un studiu din anul 2018 ne spune faptul că acest îndulcitor artificial poate afecta nivelul de cortizol din organism și rezistența la insulină.

**Un sfat pe care experții ni-l dau este să renunțăm la sucurile îndulcite și să le înlocuim cu apă, cafea sau chiar ceai neîndulcit. Acest obicei poate reduce riscul de diabet II de la 2 la 10%. Dependența de zahăr este o altă problemă cu care se confruntă foarte multe persoane. Zahărul face parte dintre cele mai nocive ingrediente, iar în timp ne poate provoca dependență.** Ne este recomandat să reducem din timp nivelul de zahăr, iar aici ar trebui să fii atentă la alimentele bogate în carbohidrați deoarece pot conține zahăr.

De asemenea, trebuie să acorzi o mare atenție și asupra cafelei sau a diferitelor tipuri de băuturi pe bază de cafea, deoarece dacă le bem în fiecare zi, în timp ne putem confrunta cu dureri de cap, oboseală și chiar irascibilitate.

**Cu toate acestea, formează-ți un obicei din a face mișcare în fiecare zi și găsește o modalitate de a face față stresului. Evită pe cât posibil mâncărurile procesate și încearcă să dormi cel puțin opt ore în fiecare noapte.**

**Efectele secundare ale acestei veri indiene**

Am avut parte de o toamnă însorită, superbă, cu temperaturi peste mediile climei temperat-continentale. Acest anotimp e denumit de meteorologi vara indiană, însă, deși ne-am bucurat de lejeritatea hainelor subțiri, schimbările climatice sunt vinovate pentru astenii și predispun la depresie.

**20 noiembrie 2019** **de L G**

Ne petrecem tot anul așteptând vara cu înfrigurare, când vine umplem Instagramul de hashtag-ul *#summer*, iar când pleacă ne văităm pe rețelele sociale că suferim de nostalgia zilelor însorite. Însă adevărul e că, dacă pentru noi, cei care am trăit o viață într-o climă temperat continentală, vremea s-ar schimba și am experimenta o vară eternă, ne-ar lua foarte multă vreme să ne obișnuim. Așa cum păsările simt când trebuie să migreze, așa cum suntem totți afectați de gravitația Lunii, și noi avem o busolă internă care ne comunică schimbările de mediu, de vreme, de climă. Ca factor de comparație, gândește-te la modul în care corpul tău reacționează atunci când te întorci dintr-o țară exotică. De obicei, durează cel puțin două săptămâni pentru a ne readapta, și de vină nu este doar jet lag-ul, ci și vremea, vântul, apa… absolut totul poate contribui la starea noastră de bine sau.. de rău.

Când ascultam melodia lui Joe Dassin, L’été indien, în care se descrie o toamnă superbă, dar deosebit de caldă, versurile menționează că acest anotim există doar în Nordul Americii (deci nu în India, unde vara este una curată și extrem de încinsă). Și se numește așa datorită populației indigene a Americii de Nord, amerindienii.

La sfârșitul verii când frunzele încep să-și schimbe culoarea și razele de soare strălucesc plăpând printre ramurile copacilor, pădurile și câmpurile capată o atmosferă specială. Unele dintre cele mai atrăgătoare locuri la sfârșit de vară sunt în SUA și, mai ales în statele din Noua Anglie. Se întâmplă, la sfârșitul lunii septembrie, atunci când debutează faimoasa vară indiană, iar frunzele de arțar și stejar capătă nuanțe de roșu și galben. Frumusețea naturală a frunzelor de toamnă este mai intensă în aceste zone decât în altele.

Elena Mateescu, director general al ANM, a explicat într-un interviu acordat DC News, apariţia, în România, a unei veri indiene, acea perioadă de la începutul toamnei care se caracterizează prin temperaturi deosebit de mari. „Poziţia unde ne aflăm permite şi va rămâne într-un climat temperat-continental. Însă putem să sesizăm, din punctul de vedere al evoluţiei celor patru anotimpuri, de pildă poate o iarnă mai târzie – aşa cum s-a întâmplat în acest an, când luna martie ne-a adus condiţii autentice de iarnă, sau să ne aducă veri mai târzii, pentru că, în ultimii ani, în luna septembrie, în primele două decade, am înregistrat valori termice specifice zilelor de vară, cu maxime de peste 25-35 de grade. […] Specialiştii numesc acest fenomen o prelungire a verii, acea vară indiană care, aşa cum am spus, nu exclude să se semnaleze astfel de condiţii şi în prima parte a toamnei în ţara noastră”, a declarat Elena Mateescu pentru sursa citată.

Deci, o vară prelungită nu este neapărat un motiv de bucurie atâta timp cât duce la o iarnă mai lungă. Însă indiferent că vorbim de zile însorite sau mohorâte, schimbările climatice cauzate de încălzirea globală și perturbarea echilibrului anotimpurilor cu care suntem obișnuiți poate avea un efect asupra dispoziției și chiar a sănătății.

Conform unui raport realizat de National Wildlife Federation, încălzirea globală afectează populația cauzând tulburări emoționale: astenii, stres, anxietate, abuz de substanțe și depresii. Un studiu din 2008 publicat în jurnalul Emotion a evaluat personalitatea și starea de bine a mai mult de 1200 de subiecți (femei și bărbați adulți) prin chestionare zilnice care au fost ulterior confruntate cu vremea locală. Cercetătorii au concluzionat că factorii legați de climă precum temperatura, soarele, vântul și precipitațiile nu au avut vreun efect asupra unei dispoziții bune, în schimb, o zi însorită are un efect pozitiv asupra persoanelor cu tendințe depresive. Dar aceste concluzii (care au fost considerate incerte deoarece rezultatele variau de la o persoană la alta) contrazic cumva justificările [astenia de primavara](https://www.libertatea.ro/lifestyle/astenia-de-primavara-simptome-si-remedii-2903848), care conform medicilor, apare ca urmare a dificultăților întâmpinate de organism în a se adapta unor condiții de mediu schimbătoare. Acest fenomen a fost observat încă din secolul al XIX-lea, când muncitorii din fabrici raportau la începutul primăverii sări de melancolie nemotivată, iritabilitate, anxietate și dificultăți de concentrare. Iar statisticile (realizate de Center for Disease Control and Prevention și de National Center for Health Statistics în SUA) confirmă că rata sinuciderilor este mult mai ridicată în lunile de primăvară și de vară decât în sezonul rece. Deci vremea însorită nu oferă garanții pozitive nici măcar persoanelor meteosensibile. Totuși partea bună a toamnei calde este că ne-am bucurat atât de soare, cât și de spectacolul naturii în nuanțe de ruginiu, galben și roșu, adică de o vară indiană, fără să mergem în SUA.

**Cum mi-a schimbat viața mersul pe bicicletă**

Tranziția de la șofer către biciclist nu e una ușoară în București, însă odată ce îți depășești anumite praguri psihologice, poate deveni o activitate minunată cu multe beneficii, care dă dependență și endorfine.

**11 octombrie 2019** **de L G**

Trebuie să menționez că nu a fost o chestie voluntară. Am început să-mi iau bicicleta în serios abia când mi-am pierdut permisul de conducere, și nu pierdut, ci mai degrabă confiscat. Nici nu mai contează de ce, pentru că, atunci când conduci și te formezi ca șofer în București, sunt șanse mari să fi adunat de-a lungul timpului mai multe nelegiuri, deci cred că karma a fost justă. Revenind la bicicletă, mergeam cu ea doar de două-trei ori pe an, în perioada în care înfloresc teii pe Bd. Aviatorilor, să mă îmbăt cu aerul parfumat, ce oferă euforie (dincolo de parfumul tulburător, teiul are proprietăți ușoare de halucinogen și sedativ). Însă de când m-am văzut fără carnet, am decis să o folosesc în scop utilitar, drept urmare am descoperit pe propria piele avantajele și dezavantajele acestui mijloc de transport.

Avantaje

Independență

Cred că cel mai mare avantaj e de ordin psihic. Când ești pe bicicletă, ai senzația independenței absolute. Ține exclusiv de tine (de mușchii tăi, de rapiditate în decizii și de orientare) cât de repede ajungi undeva. Uiți de cozile din trafic, de nervii pe care ți-i pot face șoferii (de la traseele greșite alese de Waze uneori și până la cursele anulate). Îți ia o vreme să înveți să estimezi cam cât îți ia să parcurgi anumite distanțe, dar după aceea, totul depinde de tine. Și e un sentiment tonic.

Te simți young & cool

Când mergi pe bicicletă, cumva nu te poți abține să nu-ți amintești de copilul care s-a simțit victorios atunci când a învățat să se echilibreze pe două roți: acel copil e încă acolo, însă și alături de adultul care a învățat regulile de circulație. Un mare avantaj atunci când ești cu bicicleta e că poți să iei tot felul de scurtături prin parcuri, că poți să mergi pe străzile cu sens unic și să găsești trasee alternative, rapide. În plus, e uber cool să-ți parchezi bicicleta la cafenele de pe Calea Victoriei sau la intrarea teraselor din Herăstrău.

Redescoperi orașul

Bucureștiul e superb, e mult mai vibrant decât pare de la geamul autovehiculului. De când merg cu bicicleta am început să studiez cum sunt îmbrăcați oamenii, să văd scene inedite, observ vitrinele magazinelor, clădiri pe care nu le-am remarcat niciodată, deși am trecut pe acolo de mii de ori … pe scurt, mă bucur de spectacolul inedit al străzii. De aceea, îmi e greu să înțeleg persoanele care merg cu bicicleta și ascultă muzică la maxim în căști, pentru că, pe de o parte, nu mi se pare sigur (ca începătoare pe acest teritoriu, mi se pare vital să fiu atentă la zgomote, salvări, motocicliști etc), dar pe de altă parte, pentru că te privezi de coloana sonoră a orașului.

Îți iei porția de exercițiu fizic

Dacă mergi cel puțin jumătate de oră pe zi cu bicicleta, poți spune că ți-ai făcut porția obligatorie de exercițiu fizic, ce sprijină funcțiile cognitive, imunitatea, tonifică musculatura, întărește oasele și previne afecțiunile cardio-vasculare. Desigur, mersul cu bicicleta nu e un sport ce sculptează abdomenul, dar practicat constant, te poate ajuta să slăbești și să te tonifici. Deci practic, împuști doi iepuri: ajungi unde vrei și mai arzi și calorii!

Este eco-friendly

Majoritatea oamenilor din mediile urbane au o amprentă de carbon ce apasă destul de greu pe conștiință. Câteodată, când mă gândesc la a mea, mă deprim de-a dreptul. Nu spun că obiceiul meu recent de a merge cu bicicleta va salva lumea (mai ales că am contribuit foarte mulți ani la emisiile de carbon, și probabil o voi face din nou peste o lună), dar îmi oferă senzația că fac un lucru bun. Și câteodată mă gândesc că, dacă toți oamenii care merg pe bicicletă eliptică ar folosi acea energie pentru a ajunge în diverse locuri, sau pentru a o fructifica (ca într-un episod din *Black Mirror*), energia umană ar deveni o sursă importantă, sustenabilă.

Dezavantaje

Orașul nu este pregătit 100% pentru bicicliști

Bucureștiul s-a schimbat în ultimii zece ani, acum avem mai multe piste de bicicletă și e mult mai sigur decât înainte, deoarece șoferii au început să se obișnuiască cu prezența vehiculelor pe două roți, o dată cu apariția unor servicii precum Glovo sau Uber Eats. Cu toate astea, tot te simți vulnerabil și trebuie să te asiguri mereu chiar și dacă ai prioritate. Și chiar încep să existe condiții de circulație, însă, pe de altă parte, la bancomate sau supermarketuri nu există posibilități de parcare/legare a bicicletei (odată a trebuit să dau șpagă domnului de la securitate să aibă grijă de bicicletă, așa cum mi s-a întâmplat de multe ori să dau parcagiilor). Apoi, am observat că bicicliștii din București se împart în două categorii: cei care se comportă ca pietonii și cei care se comportă ca automobiliștii. Stilul meu de mers e un melanj între cele două. Câteodată merg pe trotuar, doarece nu am loc pe benzile auto. Eu mă sperii de mașini, pietonii se sperie de mine. Și reciprocele sunt valabile. Cumva simți că nu-ți găsești locul, însă cu atenție și răbdare, ajungi la destinație fără incidente.

Stai cu grija bicicletei

OK, dacă se pune problema de furat… acesta e un mod și de a rămâne fără mașină, dar mai greu. Bicicletele se fură cu ușurință, însă nu doar la noi, ci chiar și în Olanda. Deci trebuie să-ți asumi în fiecare zi că poate nu vei mai găsi bicicleta acolo unde ai lăsat-o, deoarece flexul electric portabil poate tăia orice lanț. Însă, cu toate astea, trebuie să o legi și să o dezlegi mereu, iar acest obicei e destul de stresant, pentru că ia puțin mai mult decât închiderea automată a mașinii.

Îți condiționează ținuta

Nu voi fi niciodată una dintre acele fete care merg pe bicicletă în rochii feminine și vaporoase, pentru că nu mi se pare comod, drept urmare, ținuta e adaptată biking-ului urban și nu tendințelor. Mai mult, faptul că iau mereu lanțul bicicletei cu mine mă condiționează să port rucsac în spate și nu poșete drăguțe. În plus, dacă e cald sau dacă ai pedalat din greu, riști să ajungi în diverse locuri transpirată sau ciufulită. Apoi, când mergi pe bicicletă, ești mult mai expusă la radiații UV decât ești în mașină, drept urmare, înainte să iești din casă, trebuie să aplici SPF, dacă vrei să eviți bronzul cu urme. Mai mult, purtarea ochelarilor (de soare, sau chiar transparenți) devine vitală. Eu de obicei nu port, să nu-mi reducă din distanțe, drept urmare, ochii mei devin două lacuri mici, în care își găsesc sfârșitul insecte minuscule. E foarte neplăcut.

Trăgând linie, îmi dau seama că bicicleta e mijlocul de transport al viitorului, cel puțin în mediul urban (deci nu automobilele zburătoare), deși mai avem de făcut câteva schimbări de infrastructură și de mentalitate până acolo. Dar ce am învățat în această perioadă e că mersul pe bicicletă creează dependență și va face mereu parte din stilul meu de viață, chiar dacă îmi recuperez în curând permisul.

**Insomnia – între mit și adevăr**

Conform unui studiu făcut de World Health Organization, insomnia afectează undeva între 10% și 15% oamenii din întreaga lume. Dacă adormi destul de greu sau te trezești în timpul nopții, asta nu înseamnă neapărat că suferi de insomnie.

**03 iulie 2019** **de ELLE**

The Sleep Health Foundation face diferența între oamenii ce nu au parte de un somn extrem de sănătos și cei ce suferă de insomnie, adăugând că una din trei persoane se confruntă cu o insomia ușoară de-a lungul vieții.

**Depresia, stresul și anxietatea sunt principalii vinovați pentru care adulții și copiii suferă de episoade insomniace. Pentru cei ce simt că niciodată nu au parte de un somn suficient sau se trezesc la fel de obosiți, aici sunt câteva sfaturi ce ar putea folosi, împreună cu miturile ce trebuie demascate.**

**MIT: Alcoolul vindecă insomnia**

Mulți oameni ce se confruntă cu insomnia sau un somn ce nu este deloc satisfăcător consideră că o băutură alcoolică sau două le-ar putea oferi odihna liniștită pe care și-o doresc. Din păcate, acest lucru nu putea să fie mai greșit.

**Deși alcoolul te ajuta să adormi, calitatea somnulului pe care acesta o oferă va fi foarte nesatisfăcătoare. Corpul tău îl va procesa în câteva ore și probabil riști să te trezești cu inima bătând foarte tare și gura uscată. Ba chiar, nu te vei mai putea întoarce înapoi la somn și următoarea zi nu îți vei putea duce la îndeplinire sarcinile.**

**MIT: Insomnia este o problemă psihologică**

Este adevarat că factorii psihologici precum stresul și anxietatea pot provoca insomnie, însă nu sunt singurii vinovați. De exemplu, **cei care consumă multă cafea sau sunt obișnuiți să doarmă ziua pot întâmpina probleme cu somnul. Condițiile medicale precum durerile cronice sau chiar și unele medicamente cum ar fi cele folosite pentru astm pot provoca o insomnie ușoară.**